

THE BRITISH SCHOOLS



Founded 1908

19 de marzo, 2020

Estimadas Familias,

Nos encontramos ante el desafío de enfrentar juntos, como comunidad, esta situación que nos afecta a todos (padres, docentes, niños). Aprovechemos esta oportunidad para reforzar el conectarnos con nuestros hijos, practicar la escucha activa y la comunicación.

Sabemos que el permanecer en casa implica un esfuerzo por parte de todos, y es por eso que queremos compartirles algunas recomendaciones para aplicar en casa estos días;

1. En primer lugar, conversar sobre el brote de Coronavirus con nuestros niños puede resultar difícil, pero también muy necesario. Generemos ambientes adecuados para hacerlo, pero al mismo tiempo, es importante no forzarlos a hablar sobre el mismo a menos que ellos lo quieran. Siempre partir de la información que ya tienen, y no sobrecargarlos de datos que aún no puedan asimilar. Utilicen palabras y conceptos que puedan comprender, adaptándolos a su edad y etapa del desarrollo. Aclararles las dudas que puedan tener brindándoles calma y seguridad.
2. Son días en que los niños pueden manifestar temores, ya que nos encontramos en una situación de alerta. A esto se le suma que los retiramos de su rutina habitual, no les permitimos ver a sus amigos, ni salir a los lugares habituales de ocio. Esto puede generarles mucha incertidumbre y frustración. Ante esto, es fundamental abrir espacios a la expresión de sus emociones, así como de la nuestras propias. Reconozcan y validen sus pensamientos, sentimientos y reacciones. Háganles saber que sus preocupaciones son certeras y apropiadas. Nosotros, los adultos, somos modeladores de su conducta por lo cual nuestra reacción ante lo que está sucediendo es muy importante.
3. Es momento de hablar sobre medidas de higiene que van a ser útiles para toda su vida. Para esto, para los más chicos, pueden valerse de canciones, videos, o juegos sobre el lavado de manos, etc.
4. A pesar de no estar asistiendo al colegio, es muy importante mantener los horarios y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que nos dan las rutinas diarias. Los niños deben saber que éstas NO son vacaciones, y debemos organizarnos. Para esto, les sugerimos que realicen una tabla con su rutina diaria, en donde incluyan un horario para las comidas, para realizar las tareas asignadas por sus maestras, dedicarle un tiempo diario a la lectura, así como promover tiempo para el juego libre, movimiento corporal, actividades artísticas, e incluso dejar tiempo para el aburrimiento. Es fundamental recordar que el juego libre es indispensable para el autocontrol, la planificación y la creatividad.
5. Es buen momento para fomentar la autonomía. Con las rutinas del día a día acabamos haciendo cosas por ellos que podrían realizar ellos mismos: vestirse, doblar su ropa, ordenar su cuarto, etc. Al hacerlos ellos mismos estaremos fomentando la seguridad en sí mismos y la capacidad de colaboración.

6. En estos días debemos controlar el uso de pantallas. Somos conscientes que el trabajo online en estos tiempos va a ser necesario para que puedan continuar con sus aprendizajes escolares, pero será importante limitar el uso de las pantallas destinadas al ocio. Recuerden que son un modelo a seguir, por lo cual los adultos también debemos de ser conscientes del uso responsable de nuestros dispositivos electrónicos. Por último, procuren realizar una desconexión temprana de las pantallas, una hora antes de la hora de acostarse, lo cual ayuda a crear el ambiente adecuado para conciliar el sueño.

Hagamos buen uso de este tiempo extra que se le brinda a las familias gracias a lo que estamos pasando, y que añoramos cuando vivimos tiempos normales.

Para finalizar, les recordamos que si bien el Colegio permanecerá cerrado, las Psicólogas se encuentran disponibles para cualquier duda o comentario que nos quieran hacer llegar. Pueden contactar directamente con las Psicólogas correspondientes a cada año o a través de un mail a Secretaría (junior@british.edu.uy) desde donde serán derivadas sus consultas.

Atentamente,

Junior School

Phone: (598) 2600 34 21 - Fax: (598) 2601 63 38
Máximo Tajés 6421 – Montevideo – Uruguay

Please consider if it is necessary to print this email.

This message contains confidential information and is intended for [Recipient]. If you are not the intended recipient you are notified that disclosing, copying, distributing or taking any action in reliance on the contents of this information is strictly prohibited. E-mail transmission cannot be guaranteed to be secure or error-free as information could be intercepted, corrupted, lost, destroyed, arrive late or incomplete, or contain viruses. The sender therefore does not accept liability for any errors or omissions in the contents of this message, which arise because of e-mail transmission. If verification is required, please request a hard-copy version.